

# DER GRAUE STAR

## WIE MAN IHM VORBEUGT UND EIN NEUERLICHES AUFTRETEN VERHINDERT

Der graue Star ist eine Trübung der Augenlinse und sehr verbreitet. Er kann gut operiert werden, jedoch sind OP-Termine rar und die Erkrankung muss dafür schon fortgeschritten sein. Außerdem stellt sich die Frage, was man tun kann, damit der graue Star nach der OP nicht erneut oder überhaupt gar nicht erst auftritt.

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

**M**it zunehmendem Alter lässt auch die Sehkraft nach. Solange man nur eine Brille braucht, ist das kein Drama. Doch viele leiden außerdem unter einer zunehmenden Trübung der Augenlinse, im Volksmund auch „grauer Star“ genannt. Dabei wird scharfes Sehen immer schwieriger und die Blendungsempfindlichkeit steigt. Da rund 99 Prozent (!) der über 65-Jährigen betroffen sein sollen, auch wenn sie noch keine Beschwerden haben, stellt sich die Frage: Kann man dagegen schon frühzeitig etwas tun?

### LUTEIN UND ZEAXANTHIN SIND WICHTIGE ANTI-OXIDANTIEN IN DER LINSE

Die mit fast 5.000 Teilnehmern sehr große Beaver Dam Langzeit-Augen-Studie (USA) zeigte 2007 erstmals, dass bestimmte Carotinoide aus der Nahrung in gewissem Rahmen vor grauem Star schützen können. Lutein und

Zeaxanthin sind die einzigen in der Sehlinse als Pigmente natürlich vorkommenden Carotinoide. Spinat und Brokkoli, vor allem aber Kohl (Grünkohl) sind reich an Lutein. Zeaxanthin ist im Mais enthalten. Damit kann die schützende Pigmentierung gut aufrechterhalten werden. Man muss sie bloß immer mit der Nahrung zuführen. Um eine stete alltägliche Versorgung zu sichern, ist es oft einfacher, *Lutein und Zeaxanthin* aus der Studentenblume in Kapselform einzunehmen, wobei auch gleich weitere antioxidative Augen-Nährstoffe wie Zink, Vitamin C, E und OPC mitenthalten sind.

Das *Moringablatt* enthält neben einem bemerkenswert hohen Vitamin E-Anteil ebenfalls Lutein und Zeaxanthin, gleich dreimal so viel wie Kohl. Wenn man davon auch pro Tagesdosis weniger zuführt als bei einer Kohlmahlzeit, so kommt es doch auf die Regelmäßigkeit der Versorgung an, die man mit *Moringa* Kapseln leicht gewährleisten kann. Das *Moringablatt* leitet durch seinen hohen Gehalt am „Gelenks-Spurenelement“ Bor außerdem Fluoride aus, die in Zahnpasten und industriell hergestelltem Salz enthalten sind. Fluoride reichern sich im Körper an und sollen unter anderem grauen und grünen Star auslösen. Das *Moringablatt* enthält nebenbei noch viel Chrom – wichtig für Diabetiker, die ohnehin ein erhöhtes Risiko für die Entstehung von grauem Star haben.

### LUTEIN UND ZEAXANTHIN SIND NATÜRLICHE „LICHTSCHUTZBRILLEN“

Nicht nur für die Sehlinse, auch für die Makula, wo auf wenigen Millimetern das scharfe Sehen stattfindet, ist antioxidativer Schutz das Um und Auf. Fehlt es an den Antioxidantien Lutein und Zeaxanthin in der Makula, erhöht sich nicht nur das Risiko für grauen Star, sondern auch für altersbedingte Makuladegeneration. Sie ist der Hauptgrund für

## > URSACHEN FÜR GRAUEN STAR

Altersbedingt durch eine lebenslange Strahlenbelastung durch UV-, Röntgen-, Infrarot- oder Blaulichtstrahlen, Augenfehler wie Kurzsichtigkeit, altersbedingte Netzhautablösung, grüner Star (Glaukom), hohe Dosen Medikamente wie Cortison (innerlich oder äußerlich), Stoffwechselstörungen wie Diabetes Typ I und II, Rauchen, Verletzungen des Auges, angeborene Schäden durch Infektionen der Mutter (Röteln, Mumps)

## > SO KANN MAN AUGENERKRANKUNGEN VORBEUGEN

- *Lutein und Zeaxanthin* zum oxidativen Schutz der Linse und der Makula, schon frühzeitig bei Rauchern, Bildschirmarbeitern und allen, die viel fernsehen oder sich viel im Freien aufhalten.
- Vor Blaulicht schützen auch orangefarbene Brillengläser (siehe naturwissen.de).
- Wer sich viel im Freien bei starkem Licht aufhält, soll eine Lichtschutzbrille tragen. Allerdings macht eine Sonnenbrille die Hautzellen lichtsensibler. Die Lichtwahrnehmung ist unter dem Auge platziert. Wird die Stelle abgedunkelt, wird das Signal „Dunkelheit, Schutz nicht erforderlich“ an die Hautzellen abgegeben. Die Folge: Man bekommt schneller Sonnenbrand.
- Kalziummangel kann zu grauem Star beitragen. Gute Kalziumspender sind *Micro Base mit Aronia, Sango Meeres Koralle, Baobab Fruchtpulver* oder *kolloidales Kalzium*.

- Diabetes kann zu grauem Star führen. *Bittermelone* Kapseln dienen der Unterstützung des Zuckerstoffwechsels sowohl bei erst beginnendem als auch bei bereits chronischem Diabetes Typ I und II.
- *Buntnessel* Kapseln senken den Augeninnendruck bei grünem Star, bei familiärer Häufung schon zur Vorbeugung anwenden!
- Bei Entzündungen möglichst für Cortisonersatz sorgen etwa durch *Weihrauch*, die Schwefelverbindung *MSM*, einen der Vitalpilze (*Reishi, Cordyceps, Coriolus, Agaricus blazei murrill, Hericium*) oder *OPC* (ausführlichere Informationen finden Sie dazu unter dem Suchwort Entzündungen auf unserer Vereinswebsite; siehe Impressum).
- *Krillöl mit viel Astaxanthin* schützt nicht nur die Haut, sondern auch die Linse vor Strahlung, da Astaxanthin ins Auge eindringen und dort antioxidativ wirken kann. Außerdem hemmt es massiv Entzündungen, die zu grünem Star beitragen, und wirkt gegen trockene Augen.
- Augen-Muskeltraining ist sehr empfehlenswert für uns alle. Trainieren ist auch einfach möglich mit der sogenannten „Rasterbrille“ (zu finden im Internet).

Erblicken im Alter! Forschungsergebnisse zeigen, dass eine geringere Makulapigmentierung unmittelbar mit einer Abnahme der Dichte an Lutein und Zeaxanthin verbunden ist. Dadurch können sich schädliche Strahlen extrem schädigend auf die Makula auswirken. Wovon geht das Risiko aus? Einerseits vom UV-Licht der Sonnenstrahlen und andererseits vom Blaulicht des Computerbildschirms oder der immer größer dimensionierten TV-Geräte. *Lutein und Zeaxanthin* können freie Radikale des UV-Lichts entschärfen und die Intensität von energiereichem, kurzweiligem blauen Licht in der Netzhaut um bis zu 90 Prozent reduzieren, was Schäden signifikant reduziert. Wer viel am Bildschirm arbeitet oder fernsieht, sollte also rechtzeitig an Schutz vor dem Blaulicht denken.

### GRAUE STAR-OPERATION: HÖHERE GEFAHR FÜR MAKULADEGENERATION

Bei der Operation des grauen Star, oft ein nur zwanzig minütiger Eingriff, wird anstelle der getrübbten Linse, die zu „Schleiersehen“ und nachlassender Sehschärfe geführt hat, eine künstliche Linse eingesetzt.

Auch wenn eine Operation positive Ergebnisse zeigt, schon Routine mit wenigen Komplikationen und alltägliche Praxis ist, kann sich das Sehen danach dennoch verschlechtern.

Schuld könnte eine zum Zeitpunkt der Operation bereits beginnende Makuladegeneration sein. Da vor allem erst bei fortgeschrittenem grauen Star operiert wird, erhöht sich das Risiko dafür auch noch.

Möglicherweise ist es kein Zufall, dass die für die Gesundheit der Makula so wesentlichen Pigmente wie *Lutein und Zeaxanthin* genau im erhöhten Lebensalter drastisch abnehmen, in dem sich die Linse auch allmählich gelblich verfärbt. Möglicherweise erfüllt die Trübung der Linse im reiferen Lebensalter genau die Schutzfunktion, die von *Lutein und Zeaxanthin* ausgehen sollte! Ist der graue Star also eine Abwehrmaßnahme des Auges um das

noch empfindlichere Zentrum des Sehens, die Makula, zu schützen? Erfüllt die Linsen-trübung einen physiologischen Sinn, indem sie die besonders schädlichen energiereichen Lichtstrahlen herausfiltert?

Es sprechen also gleich mehrere Argumente für die regelmäßige Anwendung von *Lutein und Zeaxanthin*! Je früher sie einsetzt, desto aussichtsreicher ist sie. Doch die Anwendung von *Lutein und Zeaxanthin* ist nicht alles – die Studien sprechen von einer Senkung des Risikos um etwa 20 Prozent bei grauem Star und von 40 Prozent bei Makuladegeneration. Lebensstil und Alter dürften dennoch die überwiegende Rolle spielen. ✂

## > AUCH GEFÄSSE UND HAUT PROFITIEREN VON LUTEIN UND ZEAXANTHIN

Noch zwei weitere, in Studien festgestellte Wirkungen des Luteins, sind erstaunlich: die Intima-Media-Dicke der Halsschlagader – vermutlich ein Risiko für Herz-Krankheiten und Schlaganfälle – reduzierte sich bei Frauen und Männern je höher die Luteinkonzentration im Blutplasma war. Außerdem lassen sich Entzündungen in der Aorta (Arteriosklerose) durch LDL-Cholesterin mit Lutein senken. Schließlich sind Lutein und Zeaxanthin auch noch eine Wohltat für die Haut. Sie vermindern die schädlichen Wirkungen von UVB-Strahlen des Sonnenlichts auf der Haut, steigern deren Elastizität und Feuchtigkeitsgehalt.